งานพระราชทานเพลิงศพ
นายเฉลียว เอมศรีกุล



ณ วัดบางประทุนนอก
เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๔๒ เวลา ๑๗.๐๐ น.

นายเฉลียว เอมศรีกุล

เกิดวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๔๘๒

มรณะวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๔๒

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๔๓๙๕ สำนักพระราชวัง

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๒

พระราชทานเพลิงศพ นายเฉลียว เอมศรีกุล บ.ม. บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ ณ เมรุวัดบางประทุนนอก เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๔๒ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

สมถวิล/พิมพ์/ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายเฉลียว เอมศรีกุล เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานเพลิงศพ นายเฉลียว เอมศรีกุล ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์ และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของ นายเฉลียว เอมศรีกุล ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติอันสูงยิ่งในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าผู้เป็นบุตร ธิดา และหลานๆ ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ขอถวายพระพรชัยมงคลให้ทรงเกษมสำราญทรงมีพระชนมายุยิ่งยืนนานปราศจากโรคาพยาธิอุปัทอันตรายทั้งหลายทั้งปวงด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาสุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เป็นสรรพศิริมงคลแก่พระพุทธเจ้า และวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

นางนุชจรินทร์ พร้อมบุตร-ธิดา

อาลัยเพื่อน

นับเวลานานเป็นสิบปี ที่เรารู้จักและคบกันมา เพื่อนเป็นคนดีและใจโอบอ้อม เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเมตตา ใจถึงต่อเพื่อนๆ ทุกคน เพื่อนๆ ทุกคนที่ได้รู้จักและคบกันย่อมรู้ซึ้งถึงจิตใจ สิ่งที่เพื่อนชอบคุยให้ฟังเสมอคือ อนาคตของลูกๆ และความสุขของครอบครัว

เพื่อนเป็นพ่อที่ยอมเสียสละต่อลูกๆ ทุกคน ต่อไปนี้จะไม่มีอีกแล้ว การจากไปของเพื่อนทำให้เพื่อนทุกคนรู้สึกเสียดายเป็นอย่างยิ่ง เพื่อนสร้างความดีสร้างบุญกุศลมาตลอด ขอให้บุญกุศลที่ได้สร้างไว้จงส่งผลให้เพื่อนไปสู่สุคติในภพที่ปรารถนา ถ้าชาติหน้ามีจริงขออธิษฐานให้เราได้กลับมาพบและเป็นเพื่อนกันอีก.

จากเพื่อน
พล.ต.สวัสดิ์ มั่นจิตต์
พ.ต.อ.บัญญัติ จาบประไพ
โยธิน วงศ์น้อย

ความรักของพ่อแม่ มีแต่ได้

ให้ลูกใช้ ให้คุณค่า ให้คำสอน

ให้รู้ดี ให้รู้ชั่ว ให้สังวรณ์

ให้หยาดเหงื่อ ให้แรงงาน ให้ทุกสิ่ง

ให้ของจริง ให้กำเหนิด ให้เชิดหน้า

ให้รักแท้ ให้พระเดช ให้เมตตา

ให้เหนือฟ้า เหนือแผ่นดิน จนสิ้นใจ

เกิดเป็นคนควรสำนึกว่าค่าของคนนั้นอยู่ที่ไหน เราก็ยังไม่ทราบว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร แต่ขอให้จงจำไว้ว่าแม้จะมีบุญวาสนาชะตาสูงก็อย่ายึดมั่นว่าจะเป็นเช่นนั้นเสมอไป

อาจจะมีวันที่ตกต่ำลงมาได้ ถ้าไม่รู้จักการระวังตัว ยามใดที่รู้สึกชีวิตมีแต่ความราบรื่น ปลอดโปร่ง สะดวกสบายไปทุกสิ่งก็อย่ายึดมั่นว่าจะเป็นเช่นนั้นตลอดไป อาจจะมีวันที่ต้องประสบความยุ่งยากและเดือดร้อนได้ ถ้าไม่ตั้งตนอยู่ในศีลในธรรมอยู่เสมอไป ยามใดที่มีความเหลือเฟือเงินทองไหลมาเทมา มีความสมบูรณ์พูลสุขทุกประการ ก็อย่ายึดมั่นว่าจะเป็นเช่นนั้นตลอดไป

อาจจะมีสักวันหนึ่งที่จะต้องตกระกำลำบาก ระหกระเหินแม้ว่าที่จะค้างกายสักคืนก็ทั้งยาก หากไม่รู้จักใช้เงินให้เป็นประโยชน์ในทางที่ถูกที่ควรทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ยามใดที่มีคนนิยมชมชอบเคารพนบน้อมก็จะยิ่งทำตนให้เป็นที่เคารพยิ่งๆ ขึ้นไป ถ่อมเนื้อถ่อมตัวด้วยความจริงใจมิใช่เสแสร้งแกล้งทำปากอย่างใจอย่าง อวดดีวางอำนาจ ยามใดที่ได้รับยศฐาบรรดาศักดิ์อันสูงสุดก็อย่ายึดมั่น หลงตนว่าจะแน่นอนเสมอไป ต้องเตือนสติตนเองอยู่เสมอว่า สักวันยศศักดิ์ชื่อเสียง เงินทองและความสุขทั้งมวลอาจจะพินาศไปในพริบตาเดียวก็ได้ ถ้าไม่หมั่นประกอบความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป แม้จะมีความสามารถเพียงใดก็จงอย่าทนงตนว่า ใครก็สู้ไม่ได้ จะต้องหมั่นฝึกฝนเพื่อให้ความรู้แตกฉานยิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าทำได้เช่นนั้นก็จะเป็นผู้ที่มี

คุณธรรมอันสูงส่ง และคงความสูงส่งนั้นไว้ได้ ไม่มีใครรู้ว่าในชาติปางก่อนนั้นได้เคยทำอกุศลกรรมอะไรไว้บ้าง วิบากแห่งอกุศลกรรมนั้น ย่อมให้ผลเมื่อถึงเวลาเสมอ

แต่ถ้ามีความดีมากจริงๆ แล้วอกุศลกรรมบางอย่างก็จะกลายเป็นอโหสิกรรมไปคือกรรมตามไปทัน ต้องมีความซื่อสัตย์สุจริต รู้คุณกตัญญูต่อผู้มีคุณสร้างครอบครัวความสุขความอบอุ่นใจ ตลอดจนคนรับใช้จะต้องช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ยากไร้ให้ได้ทันท่วงที จะต้องมีจิตสำรวมเพื่อป้องกันความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นทั้งใจและวาจาจะต้องแก้ไขความผิดพลาดของตนเอง ก็แสดงว่าการปฏิบัติตัวของเรานั้นไม่ได้ก้าวหน้าไปเลยและกำลังถอยหลังแล้ว เพราะฉะนั้นจะต้องหาความผิดพลาดของตนเองให้พบและแก้ไขให้ทันท่วงทีมิฉะนั้นแล้วจะเป็นคนหาค่าไม่ได้

●●●●●●●●●●

เดิน:
วิถีแห่งสติ

คู่ มื อ ก า ร เ ดิ น จ ง ก ร ม

ติช นัท ฮันห์ เขียน *รสนา โตสิตระกูล* แปล



เดิน : วิถีแห่งสติ
คู่มือการเดินจงกรม
ติช นัท ฮันห์ เขียน *รสนา โตสิตระกูล* แปล

สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง
๘/๒๓ ซอยบ้านช่างหล่อ ถนนพรานนก บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๔๑๒-๐๗๔๔, ๘๖๖-๑๕๕๗

บรรณาธิการบริหาร ฐิติมา คุณติรานนท์
กองบรรณาธิการ สุชาดา เสโส ภูมินทร์ พงษ์ไกรกิตติ
การตลาด ประโรม คณานุรักษ์ อาภาวดี งามขำ
ประชาสัมพันธ์ วริสรา มีภาษณี
ธุรการ สุเนตร รุ่งแจ้งสุรรณ
ประสานงานการผลิต พิมไท โทรศัพท์/โทรสาร ๘๘๘-๗๐๒๖-๗
ออกแบบปก เซาว์ อัศวเรืองอนันต์
จัดรูปเล่ม สุชาติ ใจหนักแน่น
ภาพประกอบ ผ่อง เซ่งกิ่ง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 974-7092-96-4
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๒๘
พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๓๔
พิมพ์ครั้งที่ ๓ กันยายน ๒๕๒๘
พิมพ์ครั้งที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๔๐ จำนวน ๘๐๐ เล่ม
(อนุสรณ์งานศพคุณแม่ละเอียด คุณติรานนท์)
พิมพ์ครั้งที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๐ จำนวน ๒,๒๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๔๐ บาท

จัดจำหน่าย บริษัท เคล็ดไทย จำกัด โทรศัพท์ ๒๒๕-๙๕๓๖-๔๐

เดิน: วิถีแห่งสติ

คู่มือการเดินจงกรม

ติช นัท ฮันห์ เขียน *รสนา โตสิตระกูล* แปล



มูลนิธิโกมลคีมทอง

มูลนิธิโกมลคีมทอง
กระทรวงศึกษาธิการ ออกใบอนุญาตให้ เมื่อวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๑๔
เลขที่อนุญาตที่ ต. ๑๔๔/๒๕๑๔
กระทรวงมหาดไทย ออกใบอนุญาตให้ เมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๑๖
เลขทะเบียนลำดับที่ ๗๖๓

คณะกรรมการ

มูลนิธิโกมลคีมทอง จัดตั้งขึ้นเมื่อปี ๒๕๑๖ มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นเตือน และสนับสนุนให้บุคคลมีความเสียสละเพื่อสังคม มีอุดมคติ เป็นผู้นำในทางที่ถูกต้อง ตามแบบอย่างของครูโกมล คีมทอง ผู้สูญเสียชีวิตเมื่อปี ๒๕๑๔ ขณะอุทิศตนเป็นครูอยู่ในถิ่นทุรกันดาร

คำนำสำนักพิมพ์

ในท่ามกลางสังคมปัจจุบัน ที่กำลังจะก้าวไปสู่ความเป็นนิกส์นี้ ผู้คนต่างให้ค่ากับวัตถุเงินตรา ความรวดเร็วทันสมัย การดำรงชีวิตของเรานับวันก็ยิ่งจะสำเร็จรูปขึ้นทุกที คุณค่าภายในกำลังถูกทอดทิ้ง ความรัก ความเมตตา และความเอื้อเฟื้อต่อกัน นับวันก็ยิ่งจะหดหายไป นี้เป็นภาวะที่ทำให้เราต้องกลับมาสนใจคุณค่าภายในยิ่งขึ้น เพื่อให้เราได้หยั่งถึงความอิสระงดงามของชีวิตด้านใน

ติช นัท ฮันห์ ผู้เขียนคู่มือเดินจงกรมเล่มนี้ เป็นกวีและนักปราชญ์ทางพุทธศาสนาคนสำคัญที่สุดคนหนึ่งในโลกปัจจุบัน ท่านสามารถสื่อภาพด้วยถ้อยคำหมดจดอย่างสอดคล้องกับอารมณ์ความนึกคิดของคนร่วมสมัย เพราะเป็นถ้อยคำที่รินหลั่งออกจากใจสู่ใจ บันดาลให้ผู้อ่านรู้สึกสงบลึกซึ้งและเบิกบาน สามารถทำกิจการงานรับใช้เพื่อนมนุษย์อย่างสุขใจ และกิจกรรมนั้นก็เป็นการภาวนาไปด้วยในตัว สมดังคำของท่านพุทธทาสภิกขุที่ว่า สุขแท้มีแต่ในงาน การทำงานคือการปฏิบัติธรรม นำให้มีสวรรค์ได้ในทุกอิริยาบถ ที่มีความรู้ตัวทั่วพร้อมกำกับอยู่ ซึ่งผู้สนใจจะหาอ่านได้ในหนังสือยอดนิยมเรื่อง *“ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ”* ของท่าน ซึ่งสำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทองได้จัดพิมพ์ออกมาแล้ว

สำหรับ *เดิน : วิถีแห่งสติ* นี้ มีผู้นำไปใช้เป็นบทอ่านก่อนภาวนา เพื่อจูงจิตและเป็นแรงดลใจให้เห็นคุณค่าและความงดงามจับใจของการภาวนา และสามารถปฏิบัติการเดินเจริญสติอย่างสงบ สง่า นุ่มนวล

หนักแน่น อ่อนโยน กลมกลืนและเกื้อกูล โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือบท "ดอกบัวบานจากเท้าแต่ละก้าว" "ขอให้ฉันเดินด้วยเท้าของเธอ" "ตราประทับแห่งกษัตริย์" และ "สายร้อยแห่งมุก" ซึ่งจะนำความสุข ความผ่อนคลาย ระบายรอยแย้มยิ้มด้วยลมหายใจยาว ทุกย่างก้าวที่ประทับรอยเท้าแห่งสันติสุขบนพื้นพิภพนี้

ในการจัดพิมพ์ครั้งใหม่ตามคำเรียกร้องต้องการของผู้อ่านจำนวนมากนี้ ได้ปรับเปลี่ยนรูปเล่มให้กะทัดรัดและมีราคาย่อมเยาขึ้น เพื่อเป็นคู่มือเดินจงกรมแก่ผู้สนใจโดยตรง ขอให้อานิสงส์แห่งการเจริญสติเพื่อสันติสุขของทุกคน จงมีผลต่อสันติภาพของโลก ขอให้สันติเริ่มที่เราทุกคนและขอให้เราเริ่มที่สันติ เสียแต่บัดนี้

ด้วยความปรารถนาดีและขอบคุณ

สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง

คำนำ

ชีวิตของเราเป็นอิสระและงดงามได้ แต่ภาวะเช่นนั้นนับวันจะหนีห่างจากเราไกลขึ้นทุกที วิถีสู่สันติสุขนั้น ก็มีอยู่ แต่แล้วเรากลับหลงทิศหลงทาง ดั้นด้นไขว่คว้าอย่างสับสน จนชีวิตหนักอึ้ง แต่ไร้แก่นสาร แม้นวิทยาการจะสาดส่องโลกให้สว่างไสว เทคโนโลยีจะช่วยให้เราทรงจำได้มากขึ้น แต่แล้วเรากลับหลงลืมไปถนัดใจว่า สันติสุขนั้นมิได้อยู่ที่ใด หากสถิตอยู่ในจิตใจของเราทุกขณะ และจะเผยแสดงให้เราได้ประสบสัมผัสเมื่อจิตใจของเราเปิดกว้าง และว่างพอสำหรับการรู้ตัวทั่วพร้อม ด้วยวิถีแห่งสติ ชีวิตของเราจึงจะเป็นอิสระและงดงามได้อย่างแท้จริง

วิถีแห่งสติได้ทอดสู่เบื้องหน้าเราแล้ว บนถนนทุกสายที่เราย่ำเดินแต่เช้าจรดค่ำ แต่ละก้าวที่เราเดินก็สามารถเป็นการดำเนินสู่ชีวิตแห่งความรู้ตัวทั่วพร้อมได้ เราทำเช่นนั้นได้ มิใช่เพราะการบริกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ หรือวิธีการอันผิดสามัญ แต่เพราะการฝึกฝนที่เป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตประจำวันของเรา

เดิน : วิถีแห่งสติ เป็นคู่มือแห่งการฝึกฝน ซึ่งสามารถเปิดมิติใหม่ให้แก่ชีวิตด้วยวิธีสามัญ ผู้เขียนได้นำอิริยาบถพื้น ๆ คือ การเดิน มาเป็นอุปกรณ์ฝึกฝนได้อย่างแยบคายและลุ่มลึก โน้มนำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงความอิสระงดงามของชีวิตด้านในและโลกภายนอก โดยไม่หลงลืมต่อสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติและสังคมอันระคนด้วยทุกข์และสุข 'ติช นัท ฮันห์' ผู้เขียนนั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้และนักบวชที่สำคัญคนหนึ่ง

ทางพุทธศาสนา สามารถสื่อธรรมด้วยถ้อยคำหมดจด อย่างสอดคล้องกับอารมณ์ความนึกคิดของคนร่วมสมัย ดังมี *ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ* เป็นหลักฐานสำคัญ แม้หนังสือเล่มอื่น ๆ ของท่าน ที่สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทองได้จัดพิมพ์ไปแล้ว ก็มีคุณค่าไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ไม่ว่า *กุญแจเซน พุทธศาสนาในอนาคต* และ *ทางกลับคือการเดินทางต่อ*

สำหรับ *เดิน : วิถีแห่งสติ* นั้น นอกจากจะบรรจุข้อเขียนอันมีชื่อเดียวกันกับหนังสือแล้ว สำนักพิมพ์ยังนำบทความและบทกวีของผู้เขียนอีก ๒ ชิ้น มารวมไว้ในเล่มเดียวกัน ทั้งยังจัดทำรูปเล่มให้พิเศษไปจากที่เคยจัดพิมพ์ด้วย เพื่อให้หนังสือเล่มนี้เพียบพร้อมไปด้วยคุณค่าทั้งในอรรถรสและศิลปรส เชื่อว่าบรรณพิภพไทยจะให้การต้อนรับหนังสือเล่มใหม่ของผู้เขียนนี้ ซึ่งผ่านการบรรจงแปล คัดลอกและวาดภาพอย่างประณีต สมกับสาระและความไพเราะของต้นฉบับเดิม

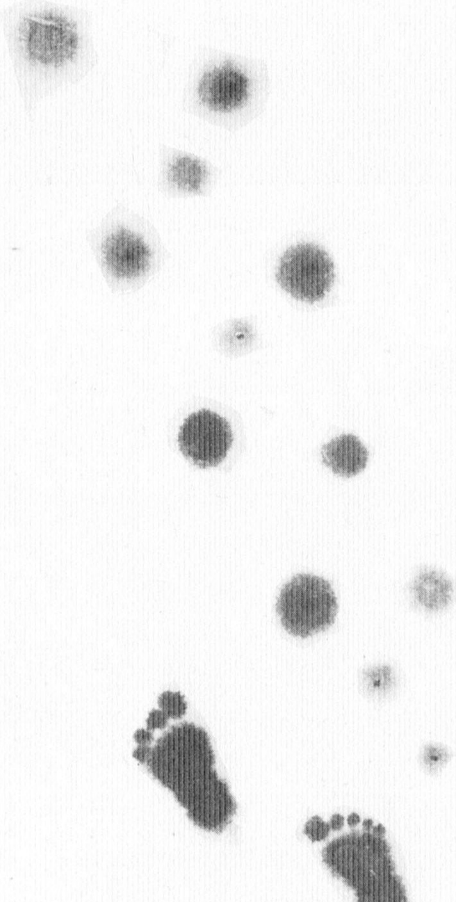
สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง

ประวัติผู้เขียน

ติช นัท ฮันห์ เป็นพระเซนชาวเวียดนาม และเป็นผู้นำคนสำคัญในขบวนการชาวพุทธเวียดนามผู้ใฝ่สันติ *(Vietnamese Buddhist Peace Movement)* ซึ่งมีบทบาทในการต่อสู้เรียกร้องสันติภาพในระหว่างสงครามเวียดนาม อีกทั้งเป็นผู้ก่อตั้งโรงเรียนเยาวชนเพื่อบริการสังคมในระหว่างนั้น อันเป็นสถาบันอบรมยุวพุทธหนุ่มสาว เพื่อออกมารับใช้สังคมด้วยอหิงสธรรม แต่ด้วยสาเหตุที่ท่านไม่เข้ากับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ทั้งรัฐบาลและคอมมิวนิสต์ จึงถูกกล่าวหาว่าเป็นศัตรูจากทั้งสองฝ่าย และถูกคุกคามจนต้องลี้ภัยออกไปดำเนินงานอยู่นอกประเทศ

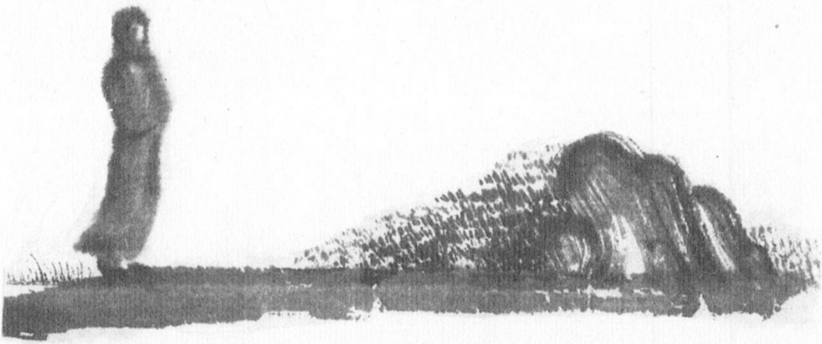
ปัจจุบัน ท่านติช นัท ฮันห์ พำนักอยู่ในประเทศฝรั่งเศส ดำเนินกิจกรรมช่วยเหลือผู้ลี้ภัยชาวเวียดนาม และเด็กกำพร้าจากภัยสงคราม นอกจากท่านจะเป็นพระนักปฏิบัติที่สามารถประยุกต์การภาวนาเข้ากับโลกสมัยใหม่ได้เป็นอย่างดีแล้ว ท่านยังเป็นกวีที่มีความลุ่มลึกทางจิตวิญญาณ สามารถสื่อสารและสัมผัสใจผู้อ่านด้วยรูปแบบและถ้อยคำอัน

เรียบง่าย ท่านมีงานเขียนมากมายเกี่ยวกับพุทธศาสนา ทั้งในด้านภาวนาอรรถาธิบายพระสูตร ตลอดจนการปรับบทบาทของสถาบันและพุทธศาสนิกในโลกปัจจุบัน หลายเล่มได้รับการแปลเป็นภาษาไทยอย่างสละสลวยน่าอ่าน เช่น *ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ ทางกลับคือการเดินทางต่อ กุญแจเซน กุหลาบประดับดวงใจ* (สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง จัดพิมพ์) *กุญแจสู่ความตื่นอยู่เสมอ ศาสตร์แห่งความเข้าใจชีวิต เธอคือศานติ* (สำนักพิมพ์อักษรสาสน์จัดพิมพ์) *ด้วยปัญญาและความรัก* (โครงการหนังสือชุดพุทธศาสนาสำหรับคนหนุ่มสาวจัดพิมพ์) *พุทธศาสนาในอนาคต* (กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมจัดพิมพ์) เป็นอาทิ



เดิน : วิถีแห่งสติ

คู่มือการเดินจงกรม



เธอจะต้องทำได้

การเดินจงกรมคือ วิธีทำสมาธิโดยการเดิน วิธีนี้จะนำสันติสุขมาให้เธอในขณะปฏิบัติ

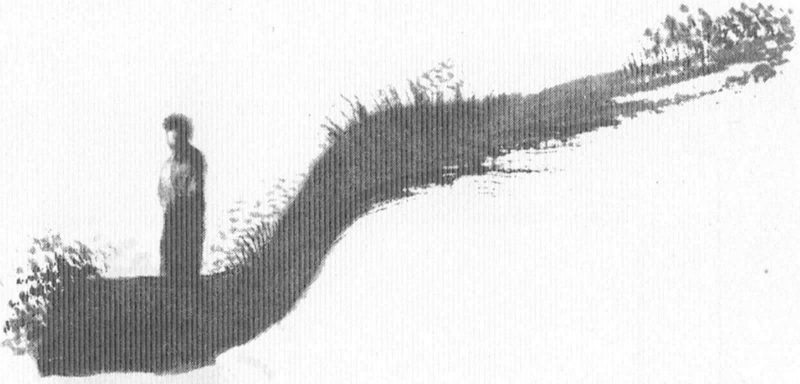
เมื่อเธอฝึกเดินจงกรม จงก้าวช้า ๆ ด้วยอาการผ่อนคลายและสงบพร้อมกับยิ้มน้อย ๆ บนใบหน้า เธอควรเดินเหมือนคนที่มีเวลาว่างอย่างยิ่ง และไม่มีอะไรต้องทำเลย ในขณะก้าวแต่ละก้าวจงสลัดทิ้งความกังวลและความเศร้าทั้งหลาย เพื่อที่จะอยู่อย่างสันติสุข เธอควรไปแต่ละก้าวด้วยอาการเช่นนี้ สิ่งนี้ไม่ยากเกินไปสำหรับเธอเลย เธอจะต้องทำได้แน่นอน ทุกคนสามารถทำได้ หากเขาหรือเธอต้องการอยู่ในความสุขสันติ



ไปโดยปราศจากการถึง

ในชีวิตที่ยุ่งเหยิงวุ่นวาย เรามักจะรู้สึกรีบร้อนด้วยเรื่องบีบคั้นเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เรามักจะต้องรีบเสมอ แต่เราจะรีบร้อนไปไหนเล่า? นี่เป็นคำถามที่เรามักไม่ค่อยถามตัวเอง

การเดินจงกรมก็เหมือนกับการเดินเล่น เราจะไม่กำหนดเป้าหมายแน่นอนที่จะต้องไปถึง หรือกำหนดเวลาที่จะไปถึง เป้าหมายของการเดินจงกรมก็คือการเดินจงกรม จุดสำคัญก็คือ การเดินโดยไม่มีการไปถึง การเดินจงกรมไม่ใช่วิธีการ แต่คือเป้าหมาย แต่ละก้าวคือชีวิต แต่ละก้าวคือความสุขสันติ นี่คือเหตุผลที่เราไม่ต้องเดินอย่างเร่งร้อน นี่คือเหตุผลของการก้าวอย่างเนิบช้า เดิน แต่อย่าเอาแต่เดินเดิน อย่าให้ความมุ่งหมายใดผลักเราไปข้างหน้า ด้วยวิธีนี้ เมื่อเราเดิน จงเดินพร้อมกับรอยยิ้มน้อย ๆ บนใบหน้า



ก้าวอย่างผ่อนคลาย

ในชีวิตประจำวัน ย่างก้าวของเราจะถูกถ่วงทับอยู่ด้วยความวิตก ความกังวล และความกลัว อาจกล่าวได้ว่า ชีวิตของเรา ก็คือ เดือนปีแห่งความวิตกกังวล ด้วยเหตุนี้ ย่างก้าวของเรา จึงไม่สามารถเป็นย่างก้าวแห่งความผ่อนคลาย

โลกนี้ช่างงดงามไปด้วยเส้นทางที่น่าตื่นใจมากมาย มีเส้นทางเล็ก ๆ ที่มีต้นไผ่ขึ้นอยู่สองข้างทาง มีเส้นทางที่ถูกอาบไล้ด้วยกลิ่นละมุนของทุ่งนาข้าว ยังมีเส้นทางแห่งสีสันอันงดงามของใบไม้ในฤดูใบไม้ร่วง แต่เราไม่ค่อยได้รับรู้ หรือชื่นชมเส้นทางเหล่านี้ เนื่องด้วยเราไม่รู้สึกผ่อนคลาย และย่างก้าวของเราก็ไม่ผ่อนคลายเช่นกัน

การเดินจงกรมคือการฝึกเดินอย่างผ่อนคลายอีกครั้งหนึ่ง สมัยเมื่อเราอายุได้หนึ่งขวบครึ่ง เราเริ่มต้นเดินอย่างไม่มั่นคง มาบัดนี้เมื่อเราฝึกเดินจงกรม เราจะเริ่มต้นเดินอย่างไม่มั่นคงอีกครั้งหนึ่ง แต่หลังการฝึกสักไม่กี่อาทิตย์ เราจะเริ่มก้าวได้อย่างมั่นคง สงบและเป็นธรรมชาติ ข้อความต่อไปนี้ เขียนขึ้นเพื่อช่วยให้เธอเริ่มการฝึกนี้ ฉันหวังว่าเธอจะพบกับความสำเร็จ



สลัดทิ้งความกังวล

หากฉันมีดวงตาดังพระเนตรของพระพุทธเจ้า ฉันก็จะสามารถมองเห็นรอยเท้าของเธอ ที่จารึกร่องรอยแห่งความกังวล และความเศร้า ที่เธอฝากไว้บนพื้นโลก ขณะที่เดินผ่านไปได้อย่างชัดเจน ราวกับนักวิทยาศาสตร์ที่ใช้แว่นขยายส่องเห็นจุลินทรีย์ ที่ปรากฏอยู่ในน้ำซึ่งนำมาจากทะเลสาบ ความลับของการเดินจงกรม ก็คือ การเดินด้วยอากัปกิริยาที่จะจารึกแต่ความสุขสงบไว้บนรอยเท้าของเธอเท่านั้น หากเธอปรารถนาที่จะเดินในลักษณะนี้ เธอจะต้องเรียนรู้การสลัดทิ้งความเศร้า และความกังวลทั้งหลาย



เดินอยู่บนดินแดนบริสุทธิ์

หากฉันมีเท้าดังพระบาทของพระพุทธเจ้า ฉันจะพาเธอไปสู่ดินแดนบริสุทธิ์ของพระอามิตตพุทธ หรือถ้าพูดด้วยภาษาของชาวคริสต์ ฉันก็จะพาเธอไปสู่อาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้า ทิวทัศน์ ณ ที่นั้น สวยสดงดงามและสุขสงบยิ่งนัก หากเธอมีโอกาสไปยังดินแดนแห่งนั้น เธอจะเดินด้วยท่วงทีอย่างไร? เธอแน่ใจหรือว่า เธอจะไม่ฝากร่องรอยแห่งความกังวล และความเศร้าของชีวิตทางโลกไว้บนรอยเท้าของเธอ ณ ดินแดนบริสุทธิ์แห่งนั้น?

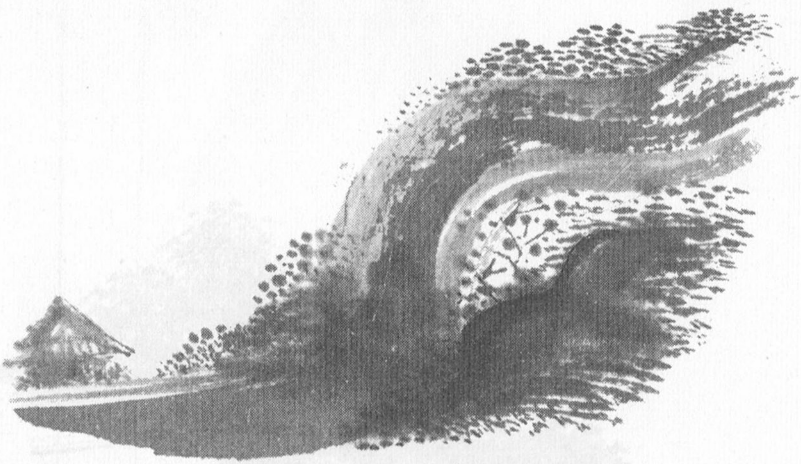
หากเธอนำความเศร้า และความกังวลไปกับเธอ และฝังรอยเหล่านั้นบนดินแดนบริสุทธิ์แห่งนั้น เธอก็จะทำให้ดินแดนแห่งนั้นมัวหมอง การที่จะสามารถอยู่ในโลกแห่งสันติสุข เธอจะต้องสามารถเดินด้วยฝีเท้าที่มีความสงบสุขเสียตั้งแต่ที่นี่ บนโลกแห่งนี้





โลกนี้คือ "ดินแดนบริสุทธิ์"

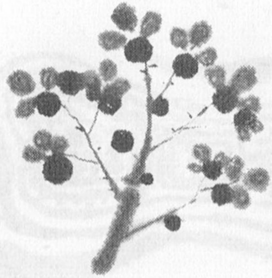
มีสิ่งหนึ่งที่ฉันใคร่จะกระซิบบอกเธอ ก็คือ หากเธอสามารถก้าวเดินด้วยความสุขสันติได้ที่นี่ บนโลกแห่งนี้ เธอก็ไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่จะต้องไปถึงดินแดนของพระพุทธเจ้าหรืออาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าเลย โลกียวิสัยและความบริสุทธิ์ ล้วนเกิดจากจิตใจของเรา เมื่อใดก็ตามที่เธอเป็นอิสระและอยู่ในความสุขสงบ โลกียวิสัยก็คือความบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์คือโลกียวิสัย จึงไม่มีที่แห่งใดที่เธอต้องเข้าถึง และเมื่อนั้นก็ไม่มีความจำเป็นที่ต้องอาศัยพระบาทแห่งพระพุทธองค์เลย แม้เธอจะมีก็ตาม



โลกนี้มีสิ่งมหัศจรรย์ทุกอย่าง ที่มีอยู่ในดินแดนบริสุทธิ์

เธอจะต้องเรียนรู้ที่จะสลัดทิ้งความกังวลและความโศกเศร้าทั้งหลาย เพื่อที่จะเป็นอิสระและอยู่ในสันติสุข แรกสุด เธอจะต้องเฝ้าสังเกตอย่างระมัดระวัง และแลเห็นโลกนี้มีสิ่งมหัศจรรย์ทุกอย่างที่มีอยู่ในดินแดนบริสุทธิ์ ความกังวลและความเศร้านั่นเอง ที่บดบังเราจากสิ่งมหัศจรรย์ทั้งหลายนั้น

ฉันคิดเสมอว่า ฉันพอใจโลกแห่งนี้ ยิ่งกว่าดินแดนบริสุทธิ์เป็นไหน ๆ เพราะว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างที่ฉันชอบมากบนโลกนี้ เช่น เถาองุ่น ต้นมะนาว ต้นกล้วย ต้นส้ม ต้นสน และต้นหลิว เคยมีคนบอกฉันว่า บนดินแดนบริสุทธิ์มีสระบัวอันล้ำค่า มีต้นไม้มีค่า... ...มีทางเดินที่ลาดปูด้วยทองคำและเงิน มีนกร้องเพลงที่ล้ำค่า ฉัน

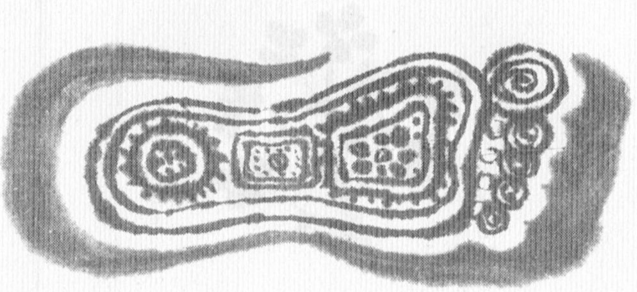


ไม่ค่อยชอบสิ่งเหล่านี้นัก ฉันไม่อยากเดินไปบนทางที่ลาดปูด้วยทองคำและเงิน หรือแม้แต่ทางเดินที่ปูด้วยหินบนโลกนี้ด้วย ฉันชอบทางเดินที่เป็นทราย และมีหญ้าเขียวขจีขึ้นอยู่สองข้างทาง ฉันชอบก้อนกรวดแต่ละก้อน และใบไม้ที่ร่วงหล่นอยู่บนทางเดิน ฉันชอบพุ่มไม้ ลำธาร ต้นไผ่ที่ขึ้นเป็นแนว และท่าเรือข้ามฟาก เมื่อครั้งที่ฉันยังเป็นสามเณรน้อยอยู่ ฉันบอกกับครูของฉันว่า

"ครูครับ ผมจะไม่ไปยังดินแดนบริสุทธิ์ ถ้าที่นั่นไม่มีต้นมะนาวและเถาองุ่น"

ครูของฉันส่ายศีรษะพร้อมกับยิ้ม ท่านคงคิดว่า ฉันนี่ช่างเป็นศิษย์ที่แสนดื้อรั้น แต่ท่านก็ไม่เคยพูดว่า ฉันผิดหรือถูก

มาบัดนี้ เมื่อได้รู้ว่าโลกียวิสัยและความบริสุทธิ์นั้นแท้จริงเกิดจากจิตใจ ฉันรู้สึกมีความสุขมาก ฉันมีความสุขเพราะฉันรู้ว่า มีเถาองุ่นและต้นมะนาวบนดินแดนบริสุทธิ์ และรวมทั้งยังมีทางเดินที่ปูด้วยทรายสีแดงและหญ้าเขียวขจีขึ้นอยู่สองข้างทาง ฉันรู้ว่าหากฉันลืมตาขึ้นอย่างมีสติ และก้าวอย่างมั่นคง และสันติสุขแล้ว ฉันก็จะเห็นดินแดนบริสุทธิ์แห่งนั้น นี่เป็นเหตุผลที่ฉันเดินจงกรมอยู่ทุกวัน



ตราประทับแห่งกษัตริย์

เลือกทางเดินที่เรียบสม่ำเสมอ เพื่อฝึกเดินจงกรม อาจจะเป็นริมฝั่งน้ำ สวนสาธารณะ ลานบ้าน ในป่า หรือทางเดินเล็ก ๆ ระหว่างต้นไม้ ยังมีคนฝึกเดินจงกรมในค่ายกักกัน แม้แต่ในคุกอันคับแคบ และมืดทึบ จะเป็นการดีหากว่าทางเดินนั้นไม่ขรุขระหรือชันเกินไป เดินให้ช้าลงและจดจ่อความสนใจของเธอลงไปในแต่ละก้าว มีสติรู้อยู่ในการก้าวแต่ละก้าว ก้าวอย่างระมัดระวังและสงบ ก้าว ด้วยอาการดำเนินแห่งพระพุทธองค์ เมื่อเธอก้าวจงประทับรอยเท้าของเธอ ลงบนพื้นโลกอย่างระมัดระวังและด้วยความมั่นใจ ประดุจดังกษัตริย์ที่ทรงประทับตราประจำพระองค์ลงบนโองการแผ่นดิน

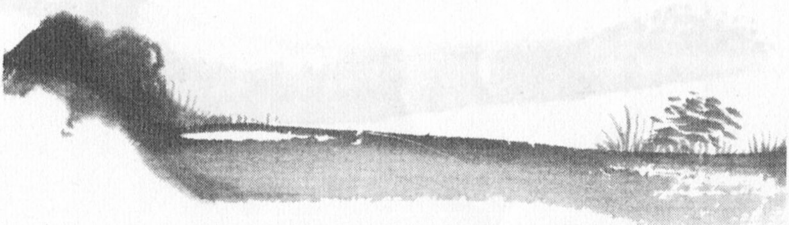
ตราประทับของกษัตริย์บนโองการแผ่นดิน อาจนำความสุขหรือความทุกข์มาให้แก่ประชาชน ฝีเท้าของเธอก็เป็นเฉกเช่นกัน โลกแห่งความสันติสุขขึ้นอยู่กับว่า เธอจะสามารถก้าวอย่างสุขสันติได้หรือไม่ ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับก้าวแต่ละก้าวของเธอ หากเธอสามารถก้าวหนึ่งก้าวได้อย่างสันติสุข เธอก็จะสามารถก้าวอีกสองก้าว จนกระทั่งสามารถก้าวได้ ๑๐๘ ก้าวอย่างสันติสุข



การก้าวของเธอ
คือการกระทำที่สำคัญที่สุด

การกระทำใดบ้างที่เป็นการกระทำที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเธอ? สอบไล่ผ่าน ซื้อรถ ซื้อบ้าน หรือการได้เลื่อนตำแหน่งการงาน? มีคนจำนวนมากที่สอบไล่ผ่าน ซื้อรถ และได้เลื่อนตำแหน่ง แต่เขาเหล่านั้นไม่เคยอยู่กับความสงบสุข เขาไม่เคยรู้สึกเต็มเปี่ยม ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตก็คือ การอยู่อย่างสันติสุขกับตัวเอง และแบ่งปันสันติสุขนั้นกับผู้อื่น แต่การที่เธอจะสามารถอยู่ได้อย่างสันติสุขนั้น เธอจะต้องมีสติกับการก้าวแต่ละก้าว การก้าวของเธอ เป็นการกระทำที่สำคัญที่สุดของเธอ มันจะชี้ชะตาในทุกสิ่ง ฉันได้จุดธูปขึ้น แล้วพนมมือเข้าหากันพร้อมกับตั้งความปรารถนาให้เธอได้พบกับความสำเร็จ





สายลมสดชื่น
ปรากฏขึ้นจากเท้าแต่ละก้าว

ในวัดแห่งหนึ่ง ที่จุดเริ่มของทางเดินจงกรม มีคำจารึก ๕ คำ บนแผ่นหินขนาดใหญ่ว่า "*โบ โบ ทัน ฟอง กอย*" ซึ่งมีความหมายว่า สายลมสดชื่น ปรากฏขึ้นจากเท้าแต่ละก้าว เธอไม่รู้สึกหรือว่า มันช่างเป็นคำพูดที่ไพเราะ...

...สายลมสดชื่น คือ ความแจ่มใส ความสงบสุข และอิสระที่พัดพาเอาความเศร้าของชีวิต และความตายออกไปให้สิ้น และนำเอาความสดชื่นแห่งสันติสุขมาสู่จิตใจของเรา เมื่อเธอก้าวด้วยอาการเช่นนี้ เธอจะสามารถช่วยโลกได้



จงตื่นขึ้นเพื่อที่จะปล่อยวาง

ความกังวลและความเศร้า มักจะเกาะตรึงอยู่กับชีวิตของเรา เราจะสลัดมันทิ้งได้อย่างไร? ก้าวอย่างผ่อนคลายและมั่นคง ตื่นขึ้น และมีความมุ่งมาดอันหนักแน่น ตื่นขึ้นเพื่อจะได้เห็นว่า เธอได้แบกเอาความกังวลและความเศร้าไว้หนักอึ้งเพียงไร? มีความมุ่งมาดอันหนักแน่นเพื่อจะละวางความกังวลและความเศร้านั้นเสียอย่างเด็ดเดี่ยว ความกังวลและความเศร้าเกิดขึ้นเมื่อเธอถูกครอบงำด้วยอดีตและอนาคต เมื่อใดที่เราแลเห็นความกังวลและความเศร้า เมื่อนั้นเราก็ได้ตื่นขึ้น ขอให้เรามีความเมตตาต่อตัวเราเอง เราจะรู้สึกเมตตาตนเอง เมื่อเราได้แลเห็นว่า เราถูกจำกัดอยู่ด้วยโครงสร้างของเวลา ถูกจำกัดอยู่ด้วยความกังวลและความเศร้า หากเราต้องการ เราก็สามารถปล่อยวางมันเสียแต่เดี๋ยวนี้ เหมือนดังเราถอดเสื้อฝนออกสะบัด ให้หยาดฝนที่เกาะอยู่นั้นหลุดออกไป



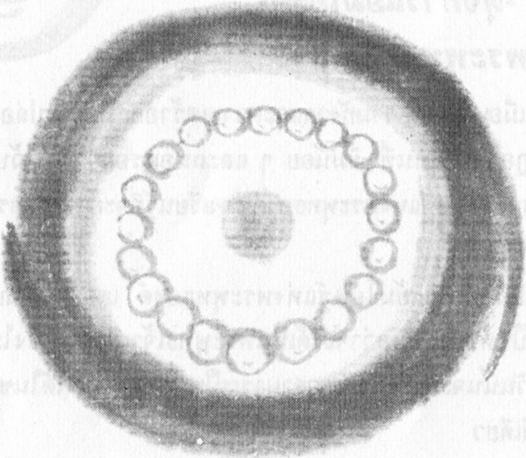
"ยิ้ม"-ดุจการแย้มโอษฐ์ แห่งพระพุทธองค์

เมื่อเธอสลัดความกังวลและความเศร้าออกไป จงปล่อยให้รอยยิ้มปรากฏออกมาแทนที่ ยิ้มน้อย ๆ และถนอมรอยยิ้มนั้นไว้บนริมฝีปากดุจการแย้มโอษฐ์แห่งพระพุทธองค์ จงเรียนรู้ที่จะก้าวดุจการดำเนินแห่งพระพุทธองค์

ยิ้มดุจการแย้มโอษฐ์แห่งพระพุทธองค์ เธอสามารถทำได้ เธอไม่จำเป็นต้องรอจนกว่าจะได้เป็นพระพุทธเจ้าเสียเอง ซึ่งไม่มีใครรู้ว่าเมื่อไรวันนั้นจะมาถึง แต่เธอสามารถเป็นพระพุทธเจ้าได้ในขณะปัจจุบันนี้เลยทีเดียว

ในหนังสือ*ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ* ฉันได้กล่าวหลายครั้งถึงเรื่องการยิ้มน้อย ๆ และประโยชน์ของมัน การยิ้มน้อย ๆ นี้ไม่เพียงแต่เป็นผลจากสติและสันติสุขเท่านั้น แต่การยิ้มน้อย ๆ ยังมีผลในการหล่อเลี้ยงและรักษาสติด้วย นี่เป็นปาฏิหาริย์ที่แท้จริง ขอเธออย่าได้ละเลยเป็นอันขาด เพราะมันเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขของเธอ มันจะนำความสงบสุขและสติมาให้แก่เธอ ในขณะเดียวกันก็จะช่วยให้คนรอบข้างของเธอได้พบสันติสุขและสติด้วยเช่นกัน สิ่งนี้จะเปลี่ยนโลกนี้ให้กลายเป็นดินแดนบริสุทธิ์

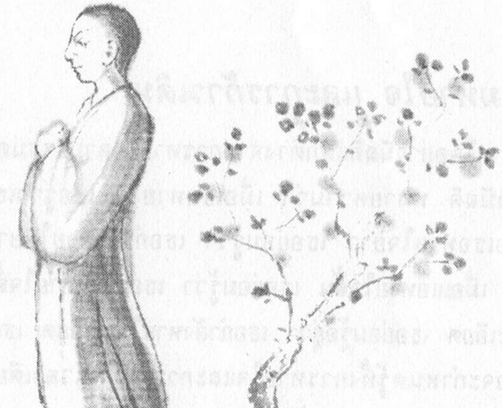
ในขณะเดินจงกรม ขอให้เธออย่าลืมรักษารอยยิ้มน้อย ๆ ไว้ มันจะช่วยให้เธอก้าวได้อย่างผ่อนคลายมากขึ้น สงบและมีสติมากขึ้น



สายร้อยแห่งมุก

รอยยิ้มน้อย ๆ และก้าวที่สุขสงบ อาจเปรียบได้กับประกายแสงแห่งไข่มุกแต่ละเม็ด ลมหายใจของเธอคือเชือกร้อยไข่มุกทั้งหลายเข้าด้วยกันเป็นสาย ไม่มีการแยกขาดระหว่างไข่มุกสองเม็ด

ขอให้เธอหายใจอย่างมีสติ เช่นเดียวกับเวลาเธอเดินจงกรม การตามรู้ลมหายใจเป็นวิธีที่วิเศษในการประคองสติและความสุขสงบเอาไว้ และด้วยวิธีนี้ เธอได้หล่อเลี้ยงการก้าวแต่ละก้าวของเธอไว้ด้วย



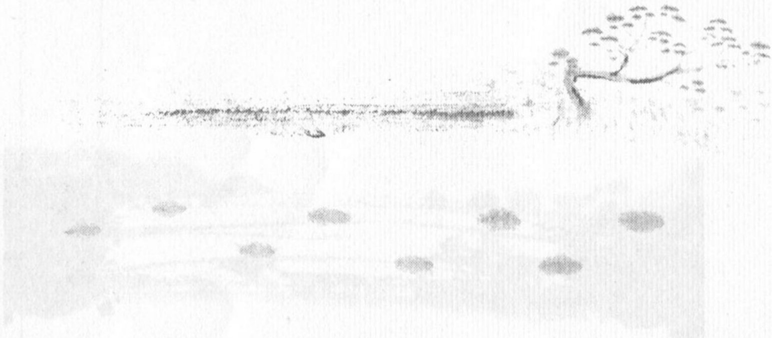
การนับลมหายใจ และการก้าวเดิน

การหายใจอย่างมีสติแตกต่างจากการหายใจตามธรรมดา การหายใจอย่างมีสติ หมายความว่า เมื่อเธอหายใจ เธอรู้ว่าเธอกำลังหายใจ เมื่อเธอหายใจยาว เธอย่อมรู้ว่า เธอกำลังหายใจยาว และเช่นเดียวกัน เมื่อเธอหายใจสั้น เธอย่อมรู้ว่า เธอกำลังหายใจสั้น เมื่อเธอหายใจละเอียด เธอย่อมรู้อยู่ว่า เธอกำลังหายใจละเอียด เธออาจจะถามว่า เธอจะกำหนดรู้ทั้งการหายใจและการเดินในเวลาเดียวกันได้อย่างไร มันทำได้ หากว่าเราเชื่อมประสานการหายใจและการเดินเข้าด้วยกัน เราสามารถทำได้ โดยอาศัยวิธีนับ เรานับจำนวนก้าว หรือพูดอีกนัยหนึ่ง ก็คือ เราวัดความยาวของลมหายใจด้วยจำนวนก้าว เช่น เราก้าวได้กี่ก้าว เมื่อหายใจเข้า และก้าวได้กี่ก้าว เมื่อเราหายใจออก

นี่เป็นวิธีที่ฉันเริ่มใช้ เมื่อสิบห้าปีที่แล้ว ฉันปรารถนาจะแบ่งปันสิ่งนี้กับเธอ เพื่อว่าเธอจะได้นำไปทดลองดู ก้าวให้ช้าลง แต่อย่าให้ช้าเกินไป และหายใจตามปกติ อย่าพยายามเพิ่มความยาวของลมหายใจ



ลองทำวิธีนี้สักพักหนึ่ง แล้วจึงเริ่มสังเกตว่า เวลาหายใจเข้า เธอก้าวได้กี่ก้าว ด้วยวิธีนี้ การกำหนดรู้ของเธอ จะอยู่ที่การหายใจ และการเดินไปพร้อม ๆ กัน รอยยิ้มน้อย ๆ ของเธอจะมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความสงบและแจ่มใสของการเดิน และการหายใจของเธอ นี่เป็นวิธีการประคองการกำหนดรู้และสันติสุข รวมทั้งวัตถุแห่งการกำหนดรู้นั้นด้วย ภายหลังการฝึกอย่างเอาจริงเอาจังชั่วระยะเวลาหนึ่ง เธอก็จะแลเห็น ทั้งลมหายใจ การนับ การเดินและรอยยิ้มน้อย ๆ คละเคล้าด้วยกัน ในภาวะแห่งการกำหนดรู้และผ่อนคลาย นี่คือ การตื่นขึ้น นี่คือ ปัญญาญาณ



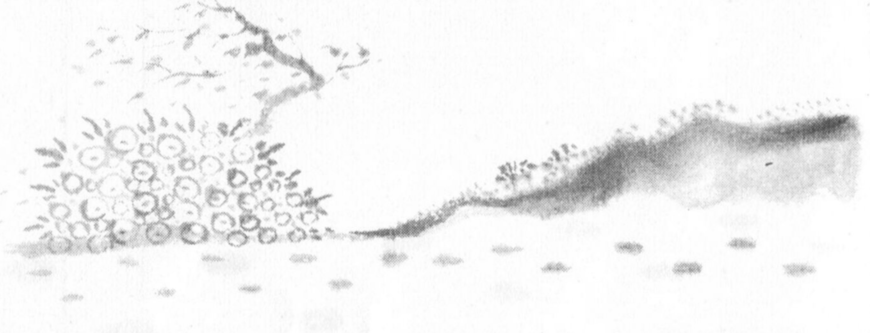
ระยะก้าว

ขอให้ฉันได้อธิบายเกี่ยวกับวิธีนับอีกสักหน่อย เธอควรจะปรับความยาวก้าว แต่ละก้าวของเธอ เพื่อจะได้นับง่าย ๆ ตัวอย่างเช่น หากเธอพบว่าไม่อาจขยายการหายใจออกไปได้ถึง ๓ ก้าว แต่จะได้เพียง ๒ ก้าวครึ่ง เธออาจจะเลือกวิธีก้าวให้เร็วขึ้นอีกสักนิด เพื่อนับลมหายใจให้ได้ ๓ ก้าวพอดี หรือไม่ก็ก้าวให้ช้าลงอีกสักหน่อย เพื่อให้ลมหายใจนับได้ ๒ ก้าว ก็ได้เช่นกัน ขอให้รักษาจังหวะการนับและการหายใจนี้ไว้

ลมหายใจออกของเธอ อาจจะมีความยาวมากกว่าลมหายใจเข้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับผู้เริ่มฝึก ลองเฝ้าสังเกตดูสักครู่ เธอก็จะรู้



ความยาวของลมหายใจตามปกติ ตัวอย่างเช่น ๓-๓ หรือ ๒-๓ ในกรณีแรกลมหายใจเข้าและลมหายใจออก มีความยาวเท่ากัน (๓-๓) ในกรณีที่ ๒ ลมหายใจเข้าจะสั้นกว่าลมหายใจออก หากเธอก้าวได้ ๒ ก้าวในการหายใจเข้าแต่ละครั้ง และก้าวได้ ๓ ก้าวในการหายใจออกแต่ละครั้ง ก็แสดงว่า แบบแผนการหายใจตามปกติ และการก้าวของเธอ คือ ๒-๓ การหายใจในความเร็วขนาดนี้เหมาะกับปอดของเธอและทำให้เธอรู้สึกสบาย เธอสามารถหายใจเช่นนี้สักครู่โดยที่ไม่รู้สึกเหนื่อย ๒ เป็นตัวเลขแรกที่แสดงจำนวนก้าวในขณะหายใจเข้าแต่ละครั้ง และ ๓ เป็นตัวเลขที่สองที่แสดงจำนวนก้าว ในขณะหายใจออกแต่ละครั้ง หากเธอกำลังปีนขึ้นที่สูงหรือเดินลงตามที่ลาด ช่วงหายใจแต่ละช่วงจะสั้นลง และไม่ใช่การหายใจตามปกติของเธอ ขอให้เธอตามลมหายใจในระดับปกตินี้



สูดอากาศเข้าให้มากขึ้น

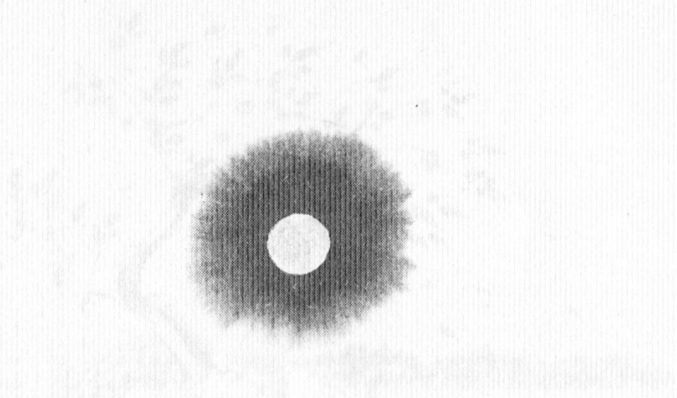
หลังจากการฝึกเป็นเวลาหลายวัน เธออาจจะลองวิธีต่อไปนี้

ขณะเดินและหายใจตามปกติ ลองยืดลมหายใจออก ออกไปอีกสัก ๑ ก้าว ตัวอย่างเช่น ถ้าการหายใจตามปกติของเธอเป็น ๒-๒ ลองฝึกหายใจเป็น ๒-๓ สัก ๔-๕ ครั้ง แล้วกลับมาหายใจตามปกติที่ ๒-๒ การฝึกเช่นนี้ เธออาจจะรู้สึกสบายขึ้น เพราะว่า เมื่อลมหายใจออกของเธอยาวกว่า ปอดของเธอจะบีบตัวมากขึ้น ทำให้ไล่อากาศออกไปได้มากขึ้น เมื่อเราหายใจตามปกติ อากาศที่อยู่ส่วนล่างของปอดจะไม่ถูกขับออกไปทั้งหมด แต่ถ้าเรายืดลมหายใจออกให้ยาวขึ้นอีก ๑ ก้าว อากาศส่วนนี้จะถูกขับออกไป หายใจเช่นนี้สัก ๔-๕ ครั้งก็พอ มิเช่นนั้น เธออาจจะรู้สึกเหนื่อย ลองหายใจด้วยวิธีนี้สัก ๔-๕ ครั้ง แล้วกลับมาหายใจตามปกติ เว้นช่วงสัก ๕ นาที แล้วกลับมาทำใหม่อีกครั้ง การทำครั้งใหม่ก็ยังคงทำแบบเดิม คือ ทำวิธีใหม่ ๔-๕ ครั้ง แล้วกลับมาหายใจตามปกติ ขอให้จำไว้ว่า ให้เพิ่มความยาวอีก ๑ ก้าว เฉพาะที่ลมหายใจออกเท่านั้น ไม่ใช่ลมหายใจเข้า



หลังจากฝึกวิธีนี้สักพัก เธออาจจะรู้สึกอยากขยายลมหายใจเข้าอีกสัก ๑ ก้าว ปอดของเธออาจจะแสดงอาการว่า หากเธอขยายลมหายใจเข้าอีกสัก ๑ ก้าว เป็น ๓-๓ ก็จะดีมาก เมื่อใดที่เธอรู้สึกเช่นนี้ ค่อยขยายลมหายใจเข้า ซึ่งเธอจะรู้สึกสบาย อย่างไรก็ดี อย่าฝึกวิธีนี้เกินกว่า ๔-๕ ครั้ง จงจำไว้ว่า ให้กลับมาที่การหายใจปกติของเธอ เช่น ที่ ๒-๒ เป็นต้น หลังจากนั้นสักครู่หนึ่ง ถ้าเธอต้องการ เธอก็สามารถฝึกขยายลมหายใจออก (๒-๓) แล้วก็ลมหายใจเข้า (๓-๓) หลายเดือนผ่านไป ปอดของเธอจะแข็งแรงขึ้น และเลือดของเธอจะถูกฟอกให้บริสุทธิ์ขึ้น การหายใจตามปกติของเธอ อาจจะเปลี่ยนไป ตัวอย่างเช่น มันอาจจะกลายเป็น ๓-๓ จาก ๒-๒

หายใจตามปกติ เมื่อเธอฝึกเดินจงกรม ความยาวของก้าวที่เธอเดิน จะเป็นของเธอเอง



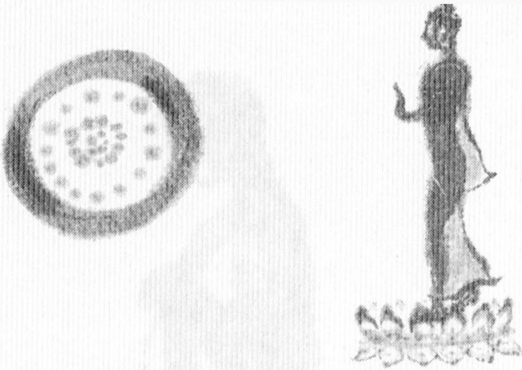
การเดิน-การยืน การกระทำแต่ละอย่าง ล้วนเป็นงานสานต่อความรู้แจ้ง

ฉันได้แนะนำให้เธอเดิน ดุจเดียวกับการดำเนินแห่งพระพุทธองค์ และก้าวด้วยท่วงท่า เฉกเช่นที่พระพุทธองค์ทรงกระทำ แต่ละก้าวจะจารึกสันติสุข และความผ่อนคลายของเธอลงบนพื้นโลก โลกที่เธอก้าวเดินไปจะกลายเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์

เมื่อปี ๒๕๑๑ ฉันมีโอกาสไปยังภูเขาลินตู *(Linh Thuu)* ที่ซึ่งพระศากยมุนีเคยทรงพำนักอาศัยมาก่อน ฉันมีโอกาสเดินอย่างมีสติ ตามลำพัง บนทางเดินทางเดียวกับที่พระศากยมุนีเคยทรงดำเนินมาก่อน ฉันยืนบนพื้นดิน ที่ซึ่งเมื่อหลายศตวรรษก่อน เป็นที่ตั้งของคันธกุฎีอันสงัดของพระองค์ ฉันนั่งบนก้อนหินที่พระองค์เคยประทับมาก่อน และมองดูพระอาทิตย์อัสดงสีแดงฉานที่กำลังลับขอบฟ้า เฉกเช่นเดียวกับที่พระองค์เคยประทับทอดพระเนตรมาก่อน เมื่อนานมาแล้ว ฉันรู้สึกว่า หากฉันไม่ได้เดิน ไม่ได้ยืน ไม่ได้มองดูสิ่งต่าง ๆ เช่นที่พระองค์ทรง



กระทำมาก่อน ฉันคงไม่อาจสานต่อพระภารกิจของพระองค์ เธอก็เช่นเดียวกัน หากไม่ได้เดิน ยืน นั่ง และดูสิ่งต่าง ๆ เช่นที่พระศาสดาทรงกระทำ เธอก็มิอาจสานต่อพระภารกิจของพระองค์ เพื่อสัตว์โลกทั้งมวล มิใช่เพียงการเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนเท่านั้นที่เป็นวิธีดำรงมรรควิถีแห่งการตรัสรู้และปรีชาญาณ แต่ด้วยหนทางอันสามัญแห่งชีวิตประจำวันของเธอในการเดิน ยืน นั่ง และแลดูสิ่งต่าง ๆ ด้วยว่าไม่มีการตรัสรู้ใดที่อยู่นอกเหนือวิถีแห่งการดำรงชีวิตประจำวัน



ดอกบัวบานจากเท้าแต่ละก้าว

เมื่อศิลปินวาดภาพ หรือแกะสลักรูปของพระพุทธเจ้าประทับบนดอกบัว เขามิได้ต้องการเพียงจะแสดงความเคารพสักการะพระองค์เท่านั้น แต่ศิลปินปรารถนาจะแสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าประทับอยู่ในสันติสุขและความรู้แจ้ง เราแต่ละคนนั่งลงหลายครั้งในวันหนึ่ง ๆ แต่มีน้อยคนนักที่จะสามารถนั่งลงอย่างเป็นสุข เช่นเดียวกับพระพุทธองค์ พวกเราหลาย ๆ คนเมื่อนั่งลงจะเหมือนกับว่า เราได้นั่งลงไปบนถ่านร้อน ๆ เรานั่งลงยังไม่ทันไร เราก็จะคิดถึงอะไรสักอย่าง แล้วก็พรวดพราดลุกขึ้นอีก แม้ว่าศิลปินจะวาดภาพพระพุทธเจ้าประทับบนแท่นหินพระองค์ก็ยังคงประทับอย่างสงบ แจ่มใส ดุจเดียวกับประทับบนดอกบัว

เมื่อฉันบวชเป็นพระใหม่ ๆ ฉันได้รับคำสอนว่า ก่อนจะนั่งลงฉันควรนึกในใจว่า "เมื่อฉันนั่งลง ฉันขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายสามารถนั่งบนบัลลังก์แห่งการตรัสรู้ ขอให้ดวงจิตของเหล่าสัตว์ได้ปลอดพ้นจากมายา และความหลงผิดทั้งปวง" หลังจากกระตุ้นความคิดเช่นนี้แล้ว เราก็จะนั่งอย่างมีสติ นี่คือการเรียนรู้วิธีนั่งแบบพระพุทธเจ้า ฉันอยากจะย้ำเตือนผู้ที่ปรารถนาเข้าสู่ดินแดนบริสุทธิ์ว่า ขอให้นั่งอย่างสันติสุขดุจนั่งอยู่บนดอกบัว เสียตั้งแต่บัดนี้เลยทีเดียว อย่ารอจนกว่าเธอจะสามารถเข้าสู่ดินแดนบริสุทธิ์แห่งนั้น

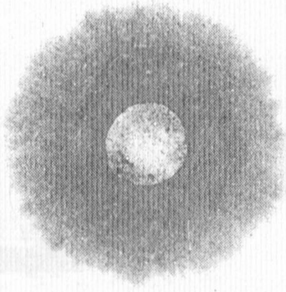


ขอให้เธอได้เกิดใหม่ในดอกบัวในขณะแห่งปัจจุบันนี้ ด้วยการเกิดใหม่ในดอกบัวและนั่งบนดอกบัวเสียแต่วินาทีนี้ เธอก็ไม่จำต้องสงสัยถึงความมีอยู่หรือไม่ของดินแดนบริสุทธิ์แห่งนั้น การเดินก็เช่นเดียวกัน ภาพของพระพุทธเจ้าเมื่อทรงประสูติ มักแสดงด้วยการเดิน ๗ ก้าว แต่ละก้าวจะมีดอกบัวบานขึ้นจากรอยพระบาทที่ประทับบนพื้นโลก เราควรที่จะเดินอย่างสันติสุขเสียจนกระทั่ง สามารถมีดอกบัวบานขึ้นจากเท้าแต่ละก้าวนี้ ต่อไปเมื่อเธอฝึกเดินจงกรม ขอให้ลองทำดู ให้ดอกบัวบานรับเท้าแต่ละก้าวของเธอ เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าเมื่อแรกประสูติ ขอเธออย่าได้รู้สึกต่ำต้อยหรือไม่คู่ควรแก่งานเช่นนี้ หากว่าแต่ละก้าวของเธอสงบและแจ่มใส มันก็สมควรแก่การที่ดอกบัวจะบานขึ้นจากรอยเท้านั้น เธอก็สามารถเป็นพระพุทธเจ้าได้เช่นเดียวกับทุก ๆ คน นี่เป็นพระดำรัสของพระศาสดาเอง พระองค์ตรัสว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายย่อมมีธรรมชาติแห่งการตรัสรู้เช่นเดียวกันทั้งหมด การฝึกเดินจงกรม ก็คือ การฝึกใช้ชีวิตอย่างมีสติ สติและการตรัสรู้คือสิ่งเดียวกัน



เดินบนพื้นโลกเป็นปาฏิหาริย์

การเดินอย่างสันติสุขและผ่อนคลายบนพื้นโลกเป็นปาฏิหาริย์ คนเรามักจะพูดว่า การเดินบนถ่านไฟหรือเดินบนน้ำได้เป็นปาฏิหาริย์ แต่ฉันคิดว่าการเดินบนพื้นโลกนี่แหละเป็นปาฏิหาริย์ แนช มาร์ชอง ผู้แปลหนังสือ *ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ* เป็นภาษาฝรั่งเศส ได้เลือกใช้ชื่อหนังสือว่า *เดินบนพื้นโลกเป็นปาฏิหาริย์* ฉันชอบชื่อนี้มาก ลองนึกภาพว่าเราทั้งสองเป็นนักบินอวกาศ ยานอวกาศของเราได้แล่นลงบนดวงจันทร์ และเราไม่สามารถกลับมายังโลกได้ เพราะเครื่องยนต์เกิดชำรุด และเราไม่สามารถซ่อมแซมได้ ที่ศูนย์บัญชาการบนพื้นโลกไม่สามารถส่งยานอวกาศลำอื่นมาช่วยเราได้ทันเวลา และเรารู้ดีว่าภายใน ๒ วัน เราจะต้องตาย เพราะขาดอากาศหายใจ ในชั่วขณะนั้นทั้งเธอและฉันคงไม่ปรารถนาสิ่งใดอีกเลย นอกจากจะสามารถกลับมายังโลกอันสวยงามของเรา และสามารถเดินอย่างสันติสุขด้วยกัน เมื่อรู้ว่าความตายเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อนั้นเราก็จะแลเห็นว่า การได้ก้าวเดินบนพื้นโลกอันเขียวขจีนั้น เป็นสิ่งที่ล้ำค่า



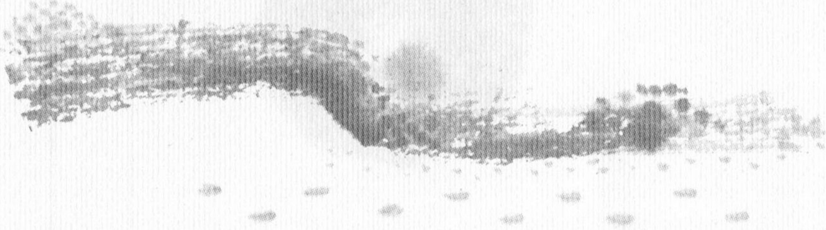
ขอให้เราลองจินตนาการว่า เราเป็นนักบินอวกาศที่รอดชีวิต และกลับมายังโลกได้ เราจะมีความสุขที่ได้เดินอย่างสันติสุขบนโลกอันเขียวขจีของเรา เราได้สร้างปาฏิหาริย์จากการเดินแต่ละก้าวของเรา นี่คือความหมายของดอกบัวที่บานขึ้นจากเท้าแต่ละก้าว ขอให้เธอฝึกหัดและตระหนักว่า เธอกำลังเดินด้วยก้าวอันปาฏิหาริย์บนพื้นโลก โลกจะปรากฏแก่สายตา และรองรับเท้าของเธอดุจสิ่งมหัศจรรย์ด้วยสติและด้วยวิธีแห่งการเพ่งพินิจอย่างเป็นสมาธิ เธอจะสามารถเดินอย่างเป็นสุขและอิสระบนพื้นโลก

ลองยืนด้วยเท้าข้างเดียวแบบเด็ก ๆ ในขณะเล่นกันดู เธอจะแลเห็นโลกทั้งมวลอยู่ภายใต้เท้าของเธอ ในขณะเดินเธอก็สามารถมองดูพื้นดินที่เธอกำลังจะก้าวเท้าลงไป ก้าวเดินอย่างมีสติบนพื้นดิน และรับรู้ทั้งเท้าที่ก้าวเดินและพื้นโลกไปพร้อม ๆ กัน เธอจะเห็นด้วยตาภายในว่า เท้าของเธอคือตราประทับแห่งกษัตริย์ เมื่อเธอเดินในห้องฝึกสมาธิ เธออาจจะลองใช้วลีต่อไปนี้เป็นหัวข้อในการภาวนาก็ได้ เช่น

"ตราประทับแห่งกษัตริย์"

"ดอกบัวบานจากเท้าแต่ละก้าว" และ

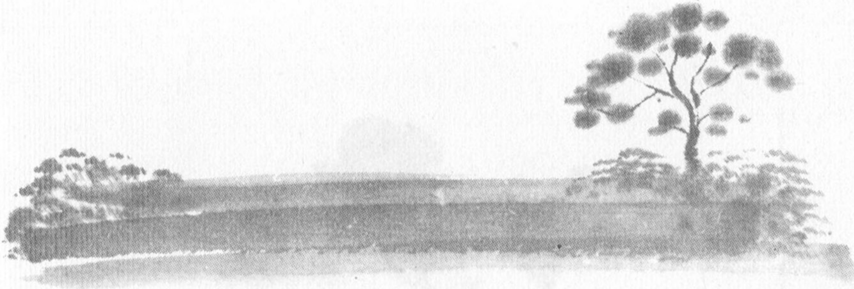
"โลกปรากฏขึ้น"



เลือกวัตถุในการกำหนดรู้

การเดินจงกรมมีจุดมุ่งหมายให้เกิดสติและสันติสุขขึ้น สติและสันติสุขจำเป็นต้องประคองอยู่ด้วยวิธีที่ต่อเนื่อง เราจึงใช้การหายใจ การเดิน การนับ และการยิ้มน้อย ๆ องค์ประกอบทั้ง ๔ อย่างนี้ เป็นการพัฒนา *"เนียม" (niem)* และ *"ดินห์" (dinh)* *"เนียม"* หมายถึงการตื่นขึ้น หรือสติ ส่วน *"ดินห์"* หมายถึงความเป็นหนึ่ง ตรงกันข้ามกับการกระจัดกระจาย การเดินจงกรมจะรังสรรค์สติ สมาธิ และสันติสุข

องค์ประกอบทั้ง ๔ ประการ คือ การหายใจ การนับ การเดิน และการยิ้มน้อย ๆ ไม่จำเป็นต้องทำพร้อม ๆ กันเสมอไป มีบางครั้งที่เพียงการเดินอย่างเดียวก็พอแล้ว การตามลมหายใจ การนับ และการยิ้มน้อย ๆ จะเป็นประโยชน์ เมื่อเรารู้สึกลำบากในการประคองสติเอาไว้ ทุกคนสามารถประสานการหายใจ การนับ และการเดินเข้าด้วยกัน แต่ถ้าเธอจดจ่อที่การเดินมากเกินไป การรับรู้ การหายใจ และการนับของเธออาจจะอ่อนลง เหมือนกับหลอดไฟที่แสงสลัวลง เมื่อเราเสียบปลั๊กเครื่องทำความร้อน เธออาจถามว่า เมื่อเธอจดจ่ออยู่กับการเดิน เธอยังจะสามารถเห็นสิ่งอัศจรรย์อื่น ๆ เช่น ทางเดินร่มเย็นที่ปกคลุม



ไปด้วยต้นพลัม หรือ กลิ่นหอมสดชื่นของหญ้าที่ถูกตัดใหม่ ๆ อีกหรือแน่นอน การกำหนดรู้ของเธอจะมีแนวโน้มลดลง เมื่อความสนใจของเธอขยายขอบเขตกว้างขึ้น อย่างไรก็ตาม จะเป็นการดีถ้าเธอสามารถประคองสติในขณะเดิน หากเธอเลือกที่จะจดจ่ออยู่กับวลีที่ว่า "ดอกบัวบาน" เธอก็ควรจะจดจ่อเฉพาะวลีนั้น หากเธอเลือกภาพของโลกที่ปรากฏอยู่เบื้องหน้าเธอ ก็จงกำหนดรู้เฉพาะต่อพื้นโลกที่ปรากฏขึ้นต่อหน้าเธอขณะกำลังเดินเท่านั้น เมื่อเธอวางเท้าบนพื้นดิน เธอเห็นโลกทั้งมวลอยู่ภายใต้เท้าของเธออย่างทันทีทันใด เธอสามารถเห็นเท้าของเธอเอง และโลกอันเขียวขจีไปด้วยพร้อม ๆ กัน

หากเธอต้องการกำหนดรู้กลิ่นของหญ้า ร่มเงาของต้นไม้ ท้องฟ้าหรือหมู่เมฆ ก็จงหยุดเดิน หลังจากนั้นจงเฝ้ามองอย่างกำหนดรู้ ในขณะเดียวกันก็ประคองการหายใจของเธอไปด้วย จงปล่อยให้รอยยิ้มน้อย ๆ ปรากฏขึ้น และรักษารอยยิ้มไว้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยปราศจากอาการเกร็ง หลังจากนั้นสักครู่ ก็เริ่มเดินจงกรมต่อ และกำหนดรู้อยู่กับการเดิน



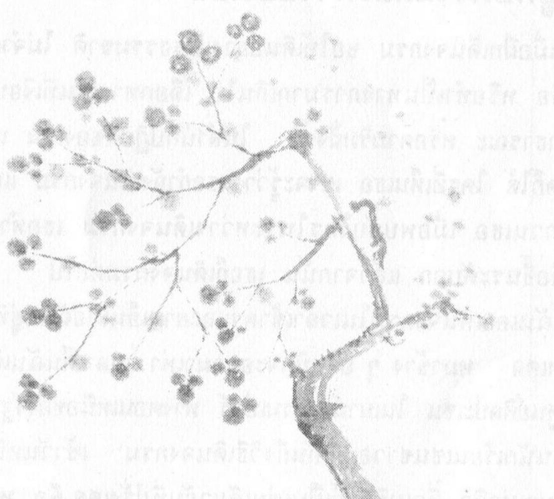
ใช้วลีเป็นวัตถุแห่งการกำหนดรู้

นอกจากการนับก้าวเดินแล้ว เธอยังอาจจะเพิ่มวลีใดวลีหนึ่งมาช่วยในการกำหนดรู้ก็ได้ ตัวอย่างเช่น หากจังหวะการหายใจของเธอเป็น ๓-๓ และเธอภาวนาด้วยวลีที่ว่า "ดอกบัวบาน จากเท้าแต่ละก้าว" เธอก็สามารถทวนคำซ้ำ ๆ ว่า "ดอก บัว บาน / ดอก บัว บาน" ถ้าการหายใจของเธอเป็น ๒-๓ เธอก็อาจจะพูดกับตัวเองว่า "ดอก บัว / ดอก บัว บาน" แต่ถ้าเธอต้องการภาวนาถึงโลกอันเขียวขจี เธอก็อาจจะพูดว่า "เดิน บน โลก สี เขียว / เดิน บน โลก สี เขียว" (๕-๕) หรือ "เดิน บน โลก สี เขียว / ฉัน เดิน บน โลก สี เขียว" (๕-๖)

จำไว้ว่าให้เลือกวลีที่มีจำนวนพยางค์ที่เหมาะสม หากว่าความมุ่งหวังของเธอ คือ การได้รู้แจ้งถึงดินแดนบริสุทธิ์ เธอก็สามารถนึกในใจว่า "อา มิต ตา ภะ / อา มิต ตา-ภะ" (๔-๔) หรือ "นะ โม อา มิต ตา ภะ- / นะ โม อา มิต ตา ภะ" (๖-๖) วิธีนี้จะง่ายสำหรับคนที่มีภาษาเป็นแบบคำโดด วลีเหล่านี้จะเชื่อมลมหายใจ และการเดินของเรา ในขณะเดียวกัน ก็ทำให้โลกอันยิ่งใหญ่ปรากฏขึ้น



[illegible]



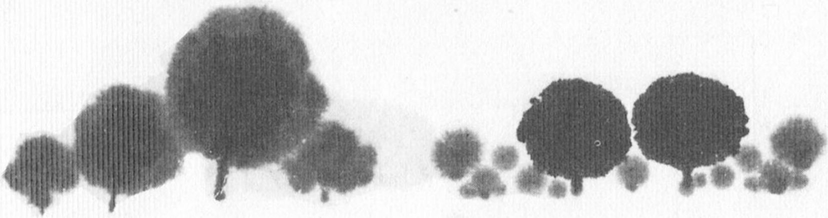
[illegible]



อนาคตของมนุษยชาติ ขึ้นอยู่กับก้าวแต่ละก้าวของเธอ

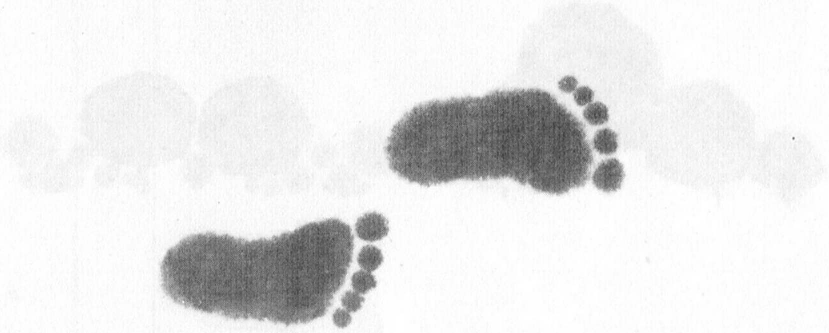
เมื่อฝึกเดินจงกรม ขอให้เดินอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องพนมมือ หรือทำเป็นทางการมากเกินไป เลือกทางเดินที่เงียบสงบในสวนสาธารณะ หรือตามริมฝั่งน้ำ ในสำนักปฏิบัติของเซน เธอจะฝึกเวลาใดก็ได้ ใครที่เห็นเธอ เขาจะรู้ว่า เธอกำลังเดินจงกรม และเขาจะไม่รบกวนเธอ เมื่อพบกับใครในระหว่างเดินจงกรม เธอทำเพียงแค่พนมมือขึ้นระดับอก แล้วจากนั้น เธอก็เดินจงกรมต่อไป

ฉันเคยเดินจงกรมในเวลาเช้าตรู่และยามเย็นเมื่อฉันอยู่ที่เมืองโซในฝรั่งเศส หมาข้าง ๆ บ้านมักจะออกมาเห่า เวลาเห็นฉันเดิน เมื่ออยู่ในศูนย์ศิลปะเซน ในเมาท์ เทรมเปอร์ ทางตอนเหนือของรัฐนิวยอร์ค ฉันสอนนักเรียนเซนชาวอเมริกันถึงวิธีเดินจงกรม เช้าวันหนึ่ง หมาก็ออกมาเห่าอีก ที่อเมริกาก็เป็นเช่นเดียวกับที่ฝรั่งเศส คือ หมาจะไม่เคยชินกับอากัปกิริยาการเดินที่ผ่อนคลายและเงียบสงบ แต่ถ้าเธอเดินอย่างรวดเร็ว มันจะคิดว่านั่นเป็นสิ่งปกติ และมันก็จะไม่เอาใจใส่ ฉันบอกกับนักเรียนว่า “ปีหน้า ถ้าครูกลับมา และเดินจงกรมร่วมกับพวกเธอ บางทีหมาตัวนี้อาจจะไม่เห่าเมื่อเราเดินผ่านมันก็ได้ พวกเธอฝึกเดิน



จงกรมตลอดทั้งปี หมาก็จะคุ้นเคยกับวิธีเดินอย่างมีสติของพวกเธอ" ทุกคนเห็นด้วยกับฉัน บางครั้งฉันคิดว่า วิธีการเดิน การยืน การนั่ง และการแลดูสิ่งต่าง ๆ ของเรา มีผลต่อโลกของสัตว์และพืชมากจริง ๆ ไม่รู้ว่ามีสัตว์และพืชกี่ชนิดที่สูญพันธุ์ไป เพราะเภทภัยที่เราก่อขึ้นกับสิ่งแวดล้อมอันมีชีวิตนี้ และสภาพแวดล้อมนั้น บัดนี้ก็ได้ย้อนกลับมาทำอันตรายต่อเรา มลภาวะของน้ำดื่มและอากาศได้เริ่มเป็นอันตรายต่อมนุษย์เอง

ในปัจจุบัน มีหัวรบนิวเคลียร์มากกว่า ๕๐,๐๐๐ หัวรบ ที่ถูกสร้างขึ้นมา และนั่นก็มากพอที่จะทำลายโลกทั้งโลกได้เป็นสิบ ๆ ครั้ง แม้กระนั้น เราก็ยังสร้างกันต่อไป และมากขึ้นทุกที ดูเหมือนว่าเราจะไม่สามารถหยุดยั้งได้เลย มนุษยชาติในขณะนี้ เหมือนคนเดินละเมอในความหลับใหลที่ไม่รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ หรือกำลังเดินไปสู่ทิศทางใด มนุษย์จะสามารถตื่นขึ้นได้หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับว่า เราแต่ละคนสามารถเดินอย่างมีสติ และมีสำนึกหรือไม่ นี่คือเหตุผลที่ว่าอนาคตของมนุษยชาติ รวมถึงอนาคตของสิ่งมีชีวิตทั้งมวลบนโลกนี้ ขึ้นอยู่กับก้าวแต่ละก้าวของเธอ



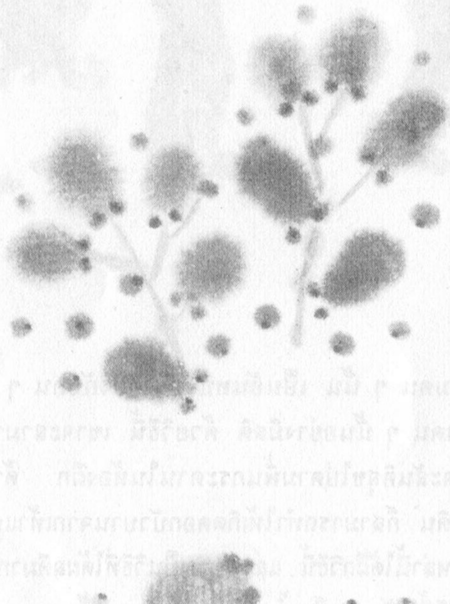
ขอให้ฉันเดินด้วยเท้าของเธอ

สงครามเวียดนามได้ก่อให้เกิดบาดแผลมากมายอันประมาณมิได้ต่อร่างกายและจิตใจของเรา มีชาวพุทธจำนวนมากที่ต้องสูญเสียแขนไปข้างหนึ่ง และไม่สามารถพนมมือเพื่อสักการะพระพุทธเจ้า หรือทักทายกันและกันได้อีกต่อไป ยังมีชาวพุทธจำนวนมากที่สูญเสียขาไปข้างหนึ่ง และไม่สามารถนั่งท่าขัดสมาธิเพชร หรือท่าดอกบัวในการทำสมาธิ หรือเดินจงกรมได้อีกต่อไป ปีที่แล้วมีคนพิการเช่นที่ว่า สองคนมาที่วัดฟองวาน เพื่อฝึกในระหว่างการพักสงบใจ เราต้องลองใช้วิธีอื่นในการฝึก เพื่อให้เขาสามารถปฏิบัติได้ เขาจะนั่งบนเก้าอี้ที่มุมห้องฝึกสมาธิ ในขณะที่คนอื่น ๆ นั่งบนเบาะรองพื้นในท่าขัดสมาธิเพชร หรือท่าดอกบัว ฉันสาธิตให้เขาดูว่า เขาจะฝึกเดินจงกรมในห้องฝึกสมาธิได้อย่างไร โดยแนะนำให้เขาเลือกใครสักคนหนึ่ง ที่กำลังเดินจงกรม



และจดจ่อตามคน ๆ นั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับคน ๆ นั้น จดจ่อตามฝีเท้าของคน ๆ นั้นอย่างมีสติ ด้วยวิธีนี้ เขาจะสามารถเดินด้วยฝีเท้าที่สงบและสันติสุขไปตามพื้นกระดานในห้องฝึก ด้วยวิธีนี้ คนที่ไม่สามารถเดิน ก็สามารถทำให้เกิดดอกบัวบานจากเท้าแต่ละก้าวของเขาได้ คนเหล่านี้ได้ฝึกวิธีนี้ และพบว่าเป็นวิธีที่ได้ผลดีมาก ครั้งแรกที่เขาฝึกด้วย่วิธีนี้ ฉันแลเห็นน้ำตาไหลรินจากตาทั้งสองของเขา

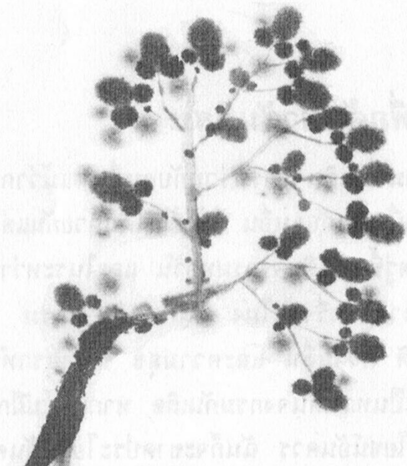
ส่วนเธอ มีสองมือ สองขา เธอสามารถพนมมือ หรือนั่ง หรือเดินได้อย่างง่ายดายในอากัปกิริยาที่ผ่อนคลาย เธอควรรู้ว่าเธอช่างโชคดีเพียงไร ขอให้เราเป็นผู้เดินที่มีสติ ฝึกฝนเพื่อตัวเราเอง และเพื่อเพื่อนของเรา ที่ต้องนั่งสมาธิบนเก้าอี้ และจดจ่อตามฝีเท้าของเรา เธอเข้าใจหรือยังว่า เธอเดินเพื่อเพื่อนมนุษย์อีกมากมายของเธอ



“เดิน” เพื่อค้นหาสันติสุข

เธอสามารถเดินจงกรมร่วมกับคนอื่น แม้ว่าการเดินตามลำพังจะง่ายกว่า เมื่อเดินกับคนอื่น ให้ใช้วิธีเดินด้วยกันแต่ไม่คุยกัน ฉันมักจะตื่นแต่เช้าตรู่ขึ้นมาเดินจงกรมทุกวัน และในระหว่างวัน หากมีเวลาว่างสัก ๕ นาทีถึงครึ่งชั่วโมง ฉันก็จะเดินจงกรม การเดินจงกรมนำมาซึ่งสันติ ความตื่น และความสุข ขอให้เราทำทางเดินทุกสายบนโลกนี้ให้เป็นทางเดินจงกรมกันเถิด หากเธอไม่ฝึกเดินจงกรม เธอก็จะขาดประโยชน์อันควร ฉันก็จะขาดประโยชน์อันควร รวมทั้งชีวิตของสรรพสัตว์ ก็จะขาดประโยชน์อันควรค่าไปด้วย

ในวันแรก ๆ ของการฝึก เดินให้ช้าลง มันอาจจะไม่มั่นคงเช่นเดียวกับเด็กที่เพิ่งหัดเดิน จงตามลมหายใจของตัวเอง จดจ่ออยู่ที่การก้าว แล้วเธอจะพบว่า เริ่มก้าวได้มั่นคงขึ้น เธอเคยสังเกตเสือในขณะที่มันก้าวอย่างช้า ๆ หรือไม่? วัวจะเดินด้วยฝีเท้าที่แน่นอนและมั่นคง เสือจะเดินด้วยฝีเท้าที่แผ่วเบาและว่องไว เมื่อฝึกการเดินจงกรมอย่างสม่ำเสมอ เธอจะพบว่าฝีเท้าของเธอจะแน่นอน มั่นคง และว่องไวขึ้น





“เดิน” เพื่อสันติสุขแห่งสรรพสัตว์

อากาศในตอนเช้าตรู่ และยามค่ำคืนมักจะเย็น และสะอาด สดชื่นกว่ายามใด ไม่มีแหล่งพลังงานใดที่จะช่วยหล่อเลี้ยงชีวิตเรา ยิ่งไปกว่าอากาศที่บริสุทธิ์ เมื่อเดินจงกรมเธอจะสูดเอาพลังงานนั้นเข้าไป และรู้สึกว่าร่างกาย และจิตใจเข้มแข็งขึ้น จงฝึกอย่างสม่ำเสมอ เธอจะพบความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันของเธอ การเคลื่อนไหวของเธอจะราบรื่นมากขึ้น ไม่ขลุกขลัก และเธอจะรู้ตัวมากขึ้นว่า กำลังทำอะไรอยู่ และในขณะทำกิจกรรมตามปกติประจำวัน เธอจะพบว่า เธอสงบเยือกเย็นขึ้น แลดูสิ่งต่าง ๆ ลึกซึ้งขึ้น และมองดูโลกด้วยความเมตตากรุณามากขึ้น สรรพสิ่งทั้งหลายไม่ว่าคล้ายหรือต่างกัน เล็กหรือใหญ่ ตั้งแต่ดวงจันทร์ ดวงดาว มาจนถึงใบไม้ และหนอนผีเสื้อทั้งหมด จะมีสันติสุข อันเนื่องมาจากการก้าวเดินของเธอ



เธอจะรักได้ ต่อเมื่อแลเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างชัดเจน และเข้าใจ เท่านั้น

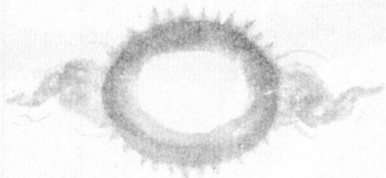
ก่อนจะจบ ฉันอยากจะบอกความลับบางอย่างแก่เธอ ฉันได้บอกเธอแล้วว่า โลกของเรานี้มีสิ่งมหัศจรรย์ทุกอย่างที่มีอยู่ในดินแดนบริสุทธิ์ แต่ฉันไม่ได้ย้ำกับเธอว่า โลกของเรามีสิ่งหนึ่งที่ดินแดนบริสุทธิ์ไม่ได้มี นั่นคือการปรากฏแห่งทุกข์ ถ้าหากฉันลังเล และไม่ปรารถนาไปสู่ดินแดนบริสุทธิ์แห่งนั้น นั่นมิใช่เพียงเพราะว่า ที่นั่นไม่มีเถาองุ่น และต้นมะนาวเท่านั้น แต่เพราะที่นั่นไม่มีความทุกข์ด้วย พื้นฐานสิ่งแรกที่ชาวพุทธจะต้องแลเห็น คือ การปรากฏแห่งทุกข์ หากเธอไม่แลเห็นสิ่งนี้ ดังที่พระศากยมุนีทรงตรัสถึงเป็นสิ่งแรกในอริยสัจ ๔ เธอก็ไม่อาจเป็นชาวพุทธที่แท้ได้ จากการตระหนักรู้ถึงความทุกข์นี่เอง ที่จะก่อให้เกิดความเมตตา กรุณา และความมุ่งมาดที่จะดำเนินไป บนวิถีแห่งการดำรงอยู่ของเรา ความเมตตากรุณาและปัญญาคือสิ่งเดียวกัน หากเธอไม่อาจแลเห็นอย่างแจ่มชัด ความรักของเธอก็ยังมิใช่ความรัก

เมื่อฉันกลับไปยุโรป หลังจากพยายามช่วยเหลือผู้ลี้ภัยทางเรือแล้ว ฉันรู้สึกว่า ชีวิตแบบตะวันตกหาใช่วิถีชีวิตของฉันไม่ หลังจาก



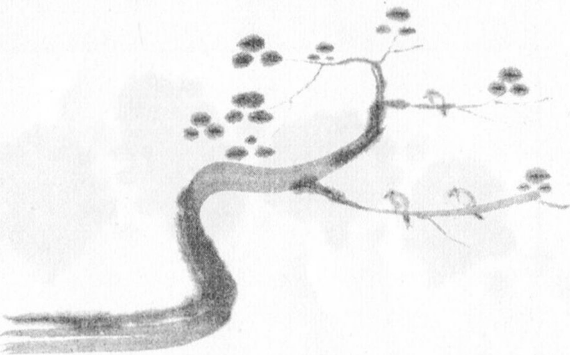
ประสบพบเห็นความทุกข์ลำเค็ญของผู้ลี้ภัยในทะเลแล้ว ฉันก็ได้มาถึงสนามบินในกรุงปารีส ขณะที่นั่งรถกลับบ้าน ฉันผ่านตัวเมืองและห้างสรรพสินค้ามากมายที่ติดไฟหลากสีสัน มันเหมือนการเดินอยู่ในความฝัน มันมีความแตกต่างที่ไม่เท่าเทียมเช่นนี้ได้อย่างไรกันนะ ในระหว่างสถานการณ์ทั้งสอง ในด้านหนึ่งเป็นสถานการณ์อันคับขันของผู้ลี้ภัยทางทะเลที่ถูกตามล่า ถูกปล้นสดมภ์ ถูกข่มขืนและฆ่า แต่ในอีกด้านหนึ่งเป็นสถานการณ์ของคนที่เฝ้าแสวงหาความสนุกสนานจากแก้วเหล้าและแสงสี

คำเทศนาสั่งสอนอันศักดิ์สิทธิ์ทั้งมวล ก็ไม่อาจเทียบได้กับการเห็นแจ้งโดยตรงถึงความทุกข์ได้ ในระหว่างสงครามเวียดนาม ชาวตะวันตกสามารถเห็นภาพของสงครามผ่านทางจอโทรทัศน์ได้ ฉันสงสัยว่าเขาจะสามารถเข้าใจสถานการณ์จากการดูภาพที่เห็นทางจอโทรทัศน์นั้นล่ะหรือ ฉันเองก็ได้ดูภาพเหล่านั้น และฉันไม่คิดว่าภาพเหล่านั้นสามารถสื่อถึงความทุกข์ที่แท้จริงได้



อย่าบดบังธรรมรัตนะอีกครึ่งหนึ่ง

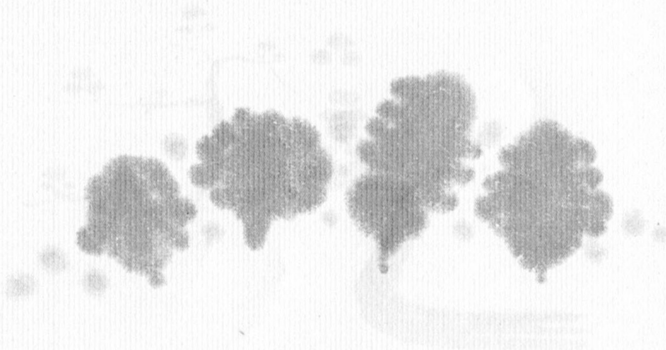
ฉันเห็นว่าชีวิตประจำวันบนโลกนี้เป็นพื้นฐานอย่างดีที่สุด ที่จะให้เราเรียนรู้ถึงการมีชีวิตอย่างสงบผาสุก อาจารย์ทางฝ่ายมหายาน บางครั้งจะเปรียบธรรมรัตนะกับความดีและความงาม ด้วยคำพูดที่ว่า “ไผ่น้ำเงิน ดอกไม้เหลือง มิใช่อะไรอื่น นอกเสียจากธรรมรัตนะ เมฆขาวและดวงจันทราแสดงสัจจะทั้งมวล” นั้นได้บดบังธรรมชาติที่แท้ของเราอีกครึ่งหนึ่ง เพราะโฉมหน้าของธรรมชาติที่แท้อีกครึ่งหนึ่งของเราก็เป็นโคลนตมด้วยเช่นกัน นั่นคือ ความโลภ ความโกรธ ความโง่เขลา ความทุกข์ และการประหัตประหารกันระหว่างมนุษย์ ในดินแดนบริสุทธิ์ เสียงเพลงของนกคือเสียงแห่งธรรมะ บนโลกของเราก็เช่นกัน เสียงเพลงของนกก็เปิดเผยธรรมชาติที่แท้จริงของเรา อาจารย์ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ในยามเริ่มแรก ทุกสิ่งทุกอย่างหามีการเกิดหรือการแตกดับ



ไม่” ท่านได้รจนาบทกวีขึ้นว่า “เมื่อฤดูใบไม้ผลิมาถึง ดอกไม้นับพันพากันยินดี นกสีทองพากันร้องเพลงบนต้นหลิวเขียว”

สำหรับพวกเรา เสียงนกร้องเพลงมักจะแสดงถึงความร่าเริง ความงาม และความบริสุทธิ์ เสียงนั้นได้กระตุ้นความรักต่อชีวิตของเราขึ้น แต่ถ้ามองให้ลึกซึ้งเราก็สามารถแลเห็นว่า เสียงของนกก็อาจก่อความทุกข์ได้ด้วย

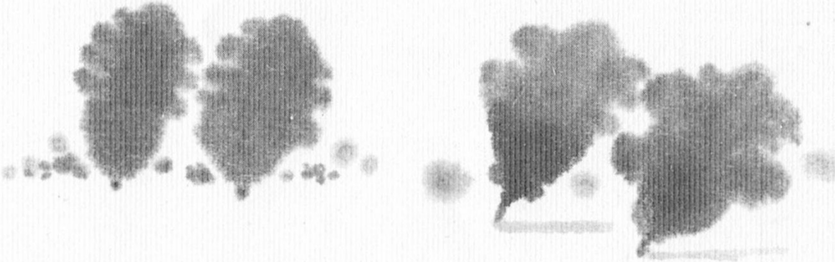
วันหนึ่ง ขณะที่ฉันนั่งอยู่อย่างสงบในป่า ทันใดนั้นฉันก็รู้สึกสั่นสะท้าน เมื่อได้ยินเสียงนกร้อง ฉันสามารถมองเห็นว่า ตัวหนอนที่ซ่อนอยู่ตามใบไม้ หรือตามโพรงไม้ ก็สั่นสะท้านเช่นเดียวกับฉัน เสียงร้องของนกสามารถทำให้หนอนและแมลงตกใจกลัว เช่นเดียวกับเสียงคำรามของเสือก็ทำให้มนุษย์ตกใจกลัว เสียงเพลงที่แสดงถึงความงดงาม ก็สามารถก่อความกลัวและความทุกข์ได้เช่นเดียวกัน



เลือกพระโพธิสัตว์เป็นเพื่อนร่วมทาง

การเดินจงกรมจะช่วยให้เราเปิดตาต่อสิ่งมหัศจรรย์มากมายในจักรวาล มันจะเปลี่ยนโลกนี้ให้กลายเป็นดินแดนบริสุทธิ์ มันช่วยให้เราสามารถสลัดทิ้งความเศร้า ความกังวล และนำสันติสุขมาให้ แต่การเดินจงกรมก็ช่วยให้เราแลเห็นความทุกข์ของชีวิตด้วยเช่นกัน

ฉันมักจะบอกนักเรียนเซนอยู่เสมอว่า "หากเธอไม่อาจแลเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นเบื้องหน้า และรอบกายของเธอ เธอจะคาดหวังที่จะแลเห็นธรรมชาติของเธอเองได้อย่างไร? การแลเห็นธรรมชาติของตัวเธอเองไม่อาจเกิดขึ้นจากการหลับตา ตรงกันข้าม เธอจะต้องเปิดตาและตื่นขึ้นต่อสถานการณ์ที่เป็นจริงในโลก และนั่นจะทำให้เธอแลเห็นได้อย่างสมบูรณ์ถึงธรรมรัตนะในตัวเธอ และธรรมชาติแห่งพุทธะของเธอ ระเบิด ความอดอยาก การไล่ตามความมั่งคั่งและอำนาจ เหล่านี้ไม่ได้แยกขาดจากธรรมชาติของเธอ"



ถนนในชนบทที่มีกลิ่นหอมของหญ้า ทางเดินที่ร่มครึ้มด้วยต้นโอ๊ก ทางเดินที่ปกคลุมด้วยใบไม้ที่ร่วงหล่นอันงดงาม เหล่านี้คือทางจงกรมของเธอ ขอให้เธอเพลิดเพลินกับทางเดินเหล่านี้ มันจะไม่นำเธอไปสู่ความหลงลืม แต่ในขณะที่เธอเดิน เธอจะจำได้ และตื่นขึ้นเพื่อที่จะแลเห็นความทุกข์ที่แท้จริงในโลก ดังนั้น ทางเดินทุกทาง ถนนทุกสาย จากทางเดินแคบ ๆ ในกรุงเบรุต จนถึงถนนในเวียดนามที่ซึ่งมีกับระบิดใต้ดินฝังอยู่ และยังคงระเบิดคร่าชีวิตของเด็กและชาวนา

ทางเดินทุกสายในโลกนี้ คือ ทางจงกรมของเธอ เมื่อเธอตื่นขึ้น เธอจะไม่ลังเลที่จะเดินไปบนเส้นทางเหล่านั้นเลย เธอจะทุกข์ระทม แต่มิใช่จากความลังเลสงสัย กังวล หรือหวาดกลัวเพื่อตัวเธอเอง เธอจะทนทุกข์ร่วมกับสรรพชีวิตในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ที่รู้สึกเมตตากรุณาอย่างบุคคลที่ตื่นขึ้นแล้ว อย่างพระโพธิสัตว์